

## **Jadłospis 7 – dniowy 5.05-11.05.2025r.**

→ składy produktów stosowanych w posiłkach dostępne są do wglądu u dietetyka

**5.05.2025r.**

### **Dieta podstawowa**

#### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

#### 2) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy z pieca 100g

Surówka różowa 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

#### 3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

„Smalec” z białej fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata z cukrem 250ml

#### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2079,6kcal, B: 94,8g, T: 65,3g, Kw. Tł. Nasy.: 21,6g, W: 262,8g, w tym cukry: 62,4g  
Bł.: 38,2g, Sól: 3803mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy na parze 100g

Surówka z jabłka i selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2040kcal, B: 99,5g, T: 61g, Kw. Tł. Nasy.: 25,6g, W: 263g, w tym cukry: 66g,  
Bł.: 29,2g, Sól: 2599mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Zacierka na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy na parze 100g

Surówka z jabłka i selera 150g (SEL)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 5) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Kurczak gotowany 40g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 6) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1983,6kcal, B: 99,5g, T: 55g, Kw. Tł. Nasy.: 25,2g, W: 263g, w tym cukry: 66g,

Bł.: 29,2g, Sól: 2599mg

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha z pieca 60g (SOJ, GLU, GOR, MLE)

Papryka 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy półtłusty 50g (MLE)

Pomidor 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa ogórkowa 350ml (SEL, MLE)

Kasza jęczmienna wiejska, gotowana 140g (GLU)

Stek drobiowy z pieca 100g

Surówka różowa 150g (JAJ, GOR, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

„Smalec” z białej fasoli z cebulką i jabłkiem 100g

Ogórek kiszony 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2061kcal, B: 95g, T: 71,8g, Kw. Tł. Nasy.: 25,7g, W: 239,6g, w tym cukry: 54,3g,  
Bł.: 47,7g, Sól: 3991,6mg

**6.05.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jaglana mleku 250ml (MLE)  
Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)  
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Ser żółty serenada 30g (MLE)  
Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Pomidor 60g  
Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa brokułowa 300ml (SEL, MLE)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Filet z kurczaka na parze 100g  
Mizeria z ogórków i jogurtu naturalnego 150g (MLE)  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)  
Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)  
Szynka jubileuszowa 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Masło extra 10g (MLE)  
Ogórek 40g  
Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)  
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2019,4kcal, B: 98,7g, T: 62g, Kw. Tł. Nasy.: 31,2g, W: 251g, w tym cukry: 74g,  
Bł.: 37,7g, Sól: 2610,5mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Filet z kurczaka na parze 100g

Surówka z cukinią 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Szynka jubileuszowa 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Masło extra 10g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)

Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2195,4kcal, B: 95,7g, T: 77g, Kw. Tł. Nasy.: 35g, W: 267,4g, w tym cukry: 80,3g, Bł.: 33g, Sól: 2403mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jaglana na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)  
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Serek śmietankowy 70g (MLE)  
Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa krupnik tradycyjny 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Filet z kurczaka na parze 100g  
Surówka z cukinią 150g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)  
Szynka krucha z pieca 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Masło extra 10g (MLE)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Wafle ryżowe 30g (GLU)  
Jabłko gotowane 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2031,5kcal, B: 95,2g, T: 55g, Kw. Tł. Nasy.: 29,3g, W: 275,6g, w tym cukry: 78,2g,  
Bł.: 33,3g, Sól: 2382mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)  
Bułka graham 65g (SEZ, GLU)  
Masło extra 15g (MLE)  
Schab królewski 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Ser żółty serenada 30g (MLE)  
Pomidor 60g  
Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)  
Masło 10g (MLE)  
Pierś wędzona z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Papryka 30g  
Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa brokułowa 300ml (SEL, MLE)  
Kasza jęczmienna pęczak gotowana 140g (GLU)  
Filet z kurczaka na parze 100g  
Mizeria z ogórków i jogurtu naturalnego 150g (MLE)  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)  
Szynka jubileuszowa 40g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Masło extra 10g (MLE)  
Sałata 20g  
Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)  
Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2027,3kcal, B: 97,7g, T: 69,8g, Kw. Tł. Nasy.: 36g, W: 237,2g, w tym cukry: 54,7g,  
Bł.: 31,7g, Sól: 3284mg



**7.05.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)

Pulpety wieprzowe duszone w sosie własnym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka duszona z groszkiem 200g (GLU, MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2192,4kcal, B: 100,8g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 35,7g, W: 260,6g, w tym cukry: 63,4g,  
Bł.: 39,6g, Sól: 2670,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Salata 20g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)

Pulpety wieprzowe gotowane w sosie własnym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Marchewka gotowana 200g (GLU)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2250,6kcal, B: 100,6g, T: 73,7g, Kw. Tł. Nasy.: 35,5g, W: 279g, w tym cukry: 59,7g,  
Bł.: 37g, Sól: 2662mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki jęczmienne na mleku 250ml (MLE, GLU)  
Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)  
Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Sałata 20g  
Masło extra 15g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)  
Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)  
Pulpety wieprzowe gotowane w sosie własnym bez tłuszczu 120g (JAJ, GLU, MLE)  
Marchewka gotowana 200g (GLU)  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)  
Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE)  
Pomidor bez skórki 60g  
Masło extra 10g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2059,4kcal, B: 101g, T: 52,7g, Kw. Tł. Nasy.: 26g, W: 279,8g, w tym cukry: 59,6g  
Bł.: 37g, Sól: 2645,4mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Osełka pierś maślana 60g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 65g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Rzodkiewka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Pomidorowa z makaronem 350ml (SEL, GLU)

Kasza gryczana gotowana 140g (GLU)

Pulpety wieprzowe duszone w sosie własnym 120g (JAJ, GLU, MLE)

Fasolka szparagowa gotowana 200g (MLE)

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna 100g (JAJ, MLE, GOR)

Pomidor 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2140,6kcal, B: 97,4g, T: 75g, Kw. Tł. Nasy.: 36,3g, W: 250g, w tym cukry: 49,2g,  
Bł.: 39,6g, Sól: 4013mg

**8.05.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Chleb żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Papryka 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz tradycyjny 120g (GLU, SEL)

Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką gotowaną 170g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenny 30g (GLU, SEZ)

Szynka delikatesowa 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Jabłko 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2197,3kcal, B: 87g, T: 72g, Kw. Tł. Nasy.: 29g, W: 280,6g, w tym cukry: 87,4g,  
Bł.: 45,6g, Sól: 2713,4mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz gotowany tradycyjny 120g (GLU, SEL)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Szynka delikatesowa 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jabłko pieczone 120g

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2125,6kcal, B: 83,7g, T: 73,7g, Kw. Tł. Nasy.: 29,6g, W: 262g, w tym cukry: 89,5g,  
Bł.: 45g, Sól: 2140,5mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Kasza jęczmienna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno – żytni 120g (GLU, SEZ)

Twarożek 100g (MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 15g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa jarzynowa z makaronem 350ml (SEL, GLU, JAJ)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz gotowany bez dodatku tłuszczu 120g (GLU, SEL)

Surówka z tartej marchewki 150g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno – żytni 90g (GLU, SEZ)

Szynka delikatesowa 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Pomarańcza 120g

Herbatniki 30g (GLU, JAJ)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2087,3kcal, B: 85,5g, T: 58,4g, Kw. Tł. Nasy.: 22,2g, W: 284,5g, w tym cukry: 69g,  
Bł.: 31,6g, Sól: 1965,8mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Polędwica z indyka 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa fasolowa 350ml (SEL, MLE)

Ziemniaki gotowane 200g

Gulasz tradycyjny 120g (GLU, SEL)

Surówka z ogórka kiszzonego z marchewką gotowaną 170g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Szynka delikatesowa 40g (GOR, SOJ, MLE, GLU)

Ogórek 40g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny pitny 290g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2231,4kcal, B: 94,6g, T: 74,4g, Kw. Tł. Nasy.: 37,7g, W: 272,8g, w tym cukry: 65,7g, Bł.: 50g, Sól: 25823mg



**9.05.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (SEZ, GLU)

Pasta z tuńczyka 100g (JAJ, MLE, GOR, RYB)

Masło extra 10g (MLE)

Rzodkiewka 60g

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Maślanka 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2068,4kcal, B: 98,6g, T: 52,2g, Kw. Tł. Nasy.: 22,5g, W: 287g, w tym cukry: 73,2g,  
Bł.: 33,9g, Sól: 3160mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Kajzerka 50g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU, MLE)

Makaron z serem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Salata 20g

Masło 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2051,7kcal, B: 94,3g, T: 54g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 287,3g, w tym cukry: 72,7g,  
Bł.: 25,2g, Sól: 3072mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Płatki kukurydziane na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)  
Kajzerka 50g (GLU, SEZ)  
Masło extra 15g (MLE)  
Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)  
Pomidor bez skórki 60g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU, MLE)  
Makaron z serem bez tłuszczu 300g (GLU, JAJ, MLE)  
Banan 120g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)  
Sałata 20g  
Masło 10g (MLE)  
Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Maślanaka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 1977kcal, B: 94,2g, T: 45,7g, Kw. Tł. Nasy.: 24,3g, W: 287,3g, w tym cukry: 72,6g,  
Bł.: 25,2g, Sól: 3071mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Bułka graham 65g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Schabówka w przyprawach 60g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Pomidor 60g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb graham 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Ser twarogowy 50g (MLE)

Papryka 30g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa grochowa 350ml (SEL)

Makaron ze szpinakiem 300g (GLU, JAJ, MLE)

Banan 120g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb graham 90g (GLU, SEZ)

Pasta jajeczna z tuńczyka 100g (JAJ, RYB, MLE)

Rzodkiewka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Maślanka 250g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2015,4kcal, B: 83,2g, T: 63g, Kw. Tł. Nasy.: 26,7g, W: 262,3g, w tym cukry: 60g,  
Bł.: 39,7g, Sól: 2787mg

**10.05.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Ser żółty gouda 70g (MLE)

Szyna cygańska 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor 60g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe duszone 120g (GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2297,4kcal, B: 98,5g, T: 66,8g, Kw. Tł. Nasy.: 30g, W: 312g, w tym cukry: 72g,  
Bł.: 34,3g, Sól: 3361,7mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 60g (GLU, JAJ, MLE, SOJ)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe duszone 120g (GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Polędwica z piersi indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2122,2kcal, B: 89,8g, T: 54,2g, Kw. Tł. Nasy.: 22,4g, W: 309,4g, w tym cukry: 70,5g,  
Bł.: 27g, Sól: 3296,2mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Manna na mleku 250ml (MLE, GLU)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka cygańska 60g (GLU, JAJ, MLE, SOJ)

Pomidor bez skórki 60g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa grysikowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe duszone 120g (GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Masło extra 10g (MLE)

Polędwica z piersi indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Biszkopty 30g (GLU, JAJ)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2077,4kcal, B: 89,8g, T: 49,2g, Kw. Tł. Nasy.: 21,6g, W: 309,4g, w tym cukry: 70,5g,

Bł.: 27g, Sól: 3296,2mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 65g (SEZ, GLU)

Ser gouda 30g (MLE)

Szynka cygańska 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni 60g (SEZ, GLU)

Masło 10g (MLE)

Schab biały 30g (SOJ, GOR, GLU, MLE)

Ogórek 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa koperkowa 350ml (SEL, GLU)

Ryż biały gotowany 140g

Udko drobiowe duszone 120g (GLU)

Warzywa gotowane na parze 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 90g (GLU, SEZ)

Polędwica z piersi indyka 40g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Papryka 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Kefir 250g (MLE)

Pomarańcza 120g

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2064,3kcal, B: 98,6g, T: 68,6g, Kw. Tł. Nasy.: 34g, W: 248,6g, w tym cukry: 60,8g,  
Bł.: 34,2g, Sól: 3705,7mg



**11.05.2025r.**

## **Dieta podstawowa**

1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 60g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata z cukrem 250ml

2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Leczo z młodej kapusty duszone z kielbasą 400g

Chleb żytni razowy 30g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Mus warzywno – owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

3) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb pszenno – żytni 30g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 20g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2302,5kcal, B: 97g, T: 69,2g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 308,5g, w tym cukry: 50,6g,  
Bł.: 39,4g, Sól: 3149,8mg

## Dieta lekkostrawna

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)

Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)

Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Masło extra 15g (MLE)

Salata 20g

Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Ziemniaki gotowane 200g

Pierś kurczaka duszona w delikatnym sosie z warzywami 200g (SEL, GLU)

Mus warzywno – owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Pomidor bez skórki 60g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata z cukrem 250ml

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2161,4kcal, B: 92,2g, T: 59g, Kw. Tł. Nasy.: 33,6g, W: 304g, w tym cukry: 56g,  
Bł.: 27,8g, Sól: 2418,6mg

## Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu

### 1) Śniadanie:

Ryż na mleku 250ml (MLE)  
Chleb pszenno-żytni 120g (GLU, SEZ)  
Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)  
Serek śmietankowy 70g (MLE)  
Masło extra 15g (MLE)  
Sałata 20g  
Herbata z cukrem 250ml

### 2) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)  
Ziemniaki gotowane 200g  
Pierś kurczaka duszona bez tłuszczu w delikatnym sosie z warzywami 200g (SEL, GLU)  
Mus warzywno – owocowy 200g  
Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 3) Kolacja:

Chleb pszenno-żytni 90g (GLU, SEZ)  
Sękacz z masarskiego straganu 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)  
Jajko gotowane 50g (JAJ)  
Pomidor bez skórki 60g  
Masło extra 15g (MLE)

### 4) Podwieczorek:

Jogurt owocowy 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2116,4kcal, B: 92,2g, T: 54g, Kw. Tł. Nasy.: 33g, W: 304g, w tym cukry: 49g,  
Bł.: 27,8g, Sól: 2556mg

## Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych

### 1) Śniadanie:

Chleb żytni razowy 120g (GLU, SEZ)

Masło extra 15g (MLE)

Szynka krucha 30g (SOJ, GOR, MLE, GLU)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Ogórek 40g

Herbata bez cukru 250ml

### 2) II śniadanie:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Masło 10g (MLE)

Serek śmietankowy 70g (MLE)

Salata 20g

Herbata bez cukru 250ml

### 3) Obiad:

Zupa zacierkowa 350ml (SEL, GLU)

Leczo z młodej kapusty duszone z kielbasą 400g

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Mus warzywno – owocowy 200g

Kompot z owoców mrożonych 250ml

### 4) Kolacja:

Chleb żytni razowy 60g (GLU, SEZ)

Chleb graham 30g (GLU, SEZ)

Sękacz z masarskiego straganu 20g (GOR, GLU, JAJ, GLU)

Jajko gotowane 50g (JAJ)

Salata 20g

Masło extra 10g (MLE)

Herbata bez cukru 250ml

### 5) Podwieczorek:

Jogurt naturalny 150g (MLE)

Podsumowanie wartości odżywczych:

E: 2267,8kcal, B: 98,3g, T: 74,6g, Kw. Tł. Nasy.: 38g, W: 284,5g, w tym cukry: 40g, Bł.: 43,6g, Sól: 3526,6mg